

羽生市健康応援レシピ



さんまの蒲焼き丼

材 料 (4人分)

さんま(開き)	2枚	刻みのり	適量
小麦粉	小さじ4	青じそ	4枚
サラダ油	大さじ1弱	すりごま(白)	小さじ1
しょうゆ	小さじ4		
酒	小さじ4	ご飯	4人分(640g)
みりん	小さじ4		
砂糖	小さじ2・2/3		

作 り 方

- 1 Aの調味料を合わせておく。
- 2 さんまは半分に切って、全体に小麦粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、さんまの皮を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、裏面もよく焼く。
- 4 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを入れてからめる。
- 5 丼にご飯を盛り、刻みのりを散らして4をのせ、青じそのせん切りとすりごまを散らす。

主菜 主食 1人分栄養価：エネルギー 496kcal 塩分 1.1g

発行：羽生市健康づくり推進課

★ポイント★

秋が旬のさんまを使った丼ぶりです。たれはやや少なめで薄味ですが、青じそやごまの風味も加わって、おいしくいただけます。あじやいわしなど、他の魚で作るのもおすすめです。